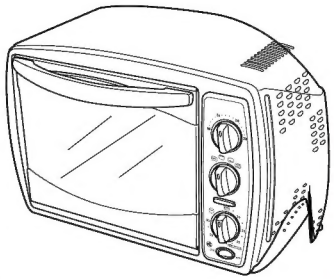
TWINBIRD

pdf

TS-4118



■
■
■
■

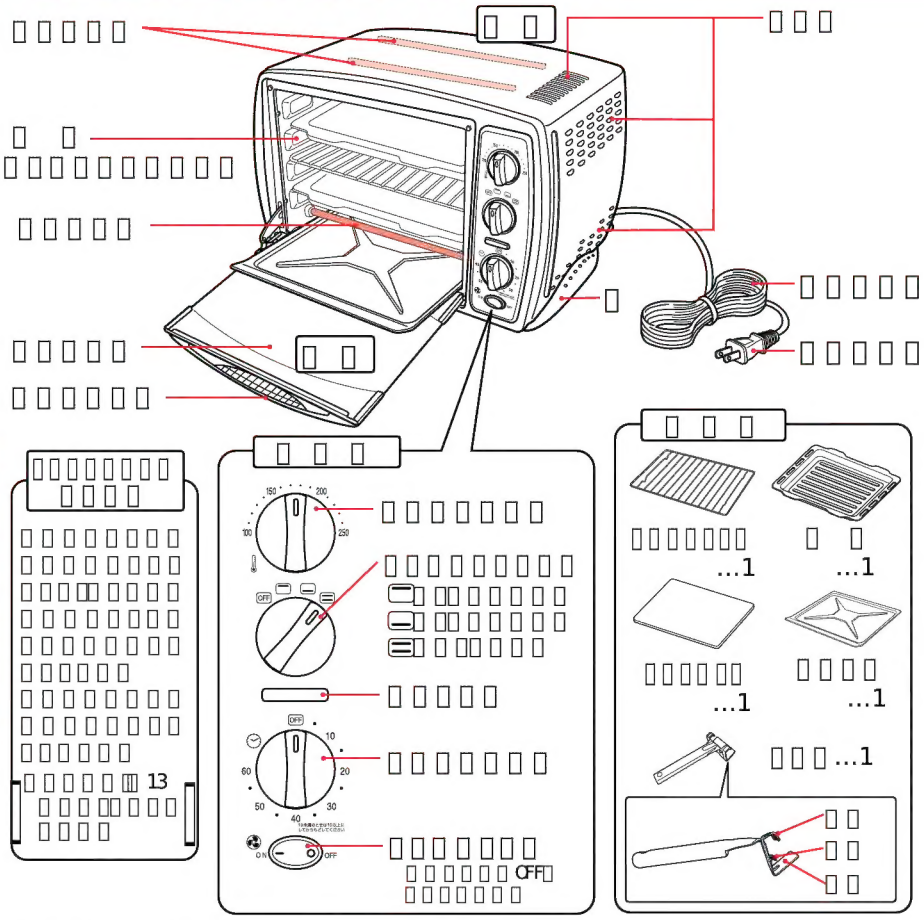
RX0905A

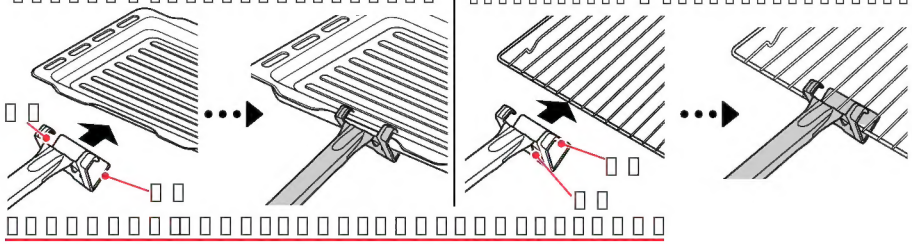
1 2
2
3 4
5 6
7 12
13
14

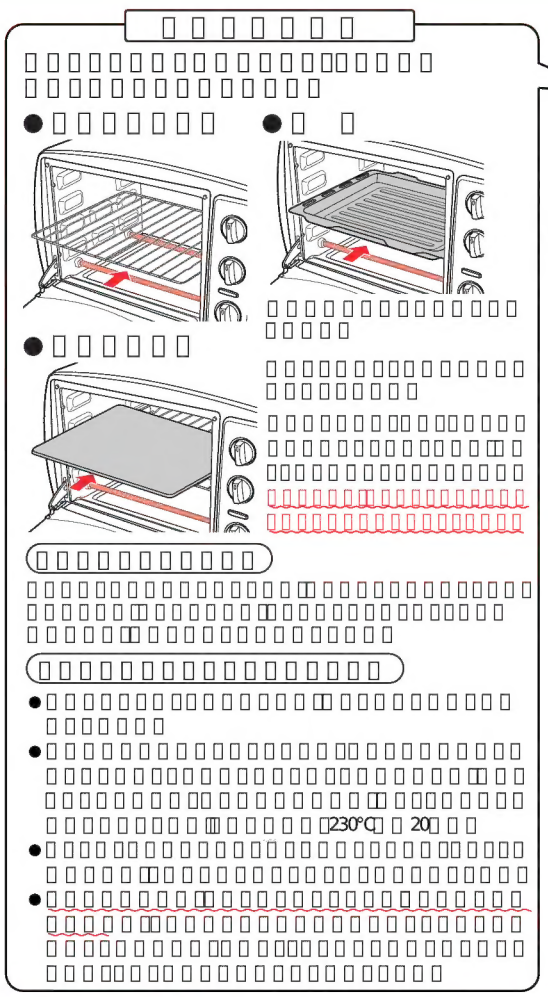
-

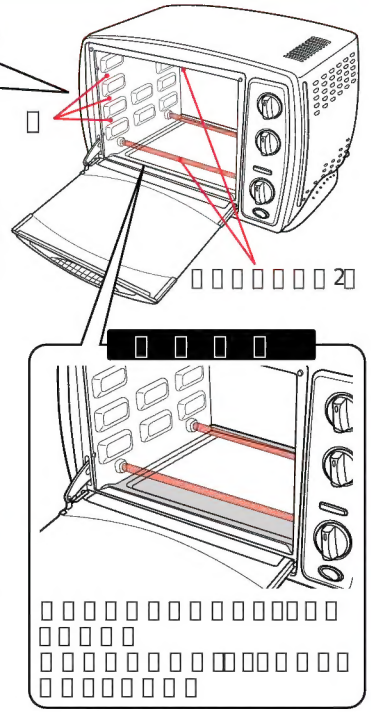
-

##



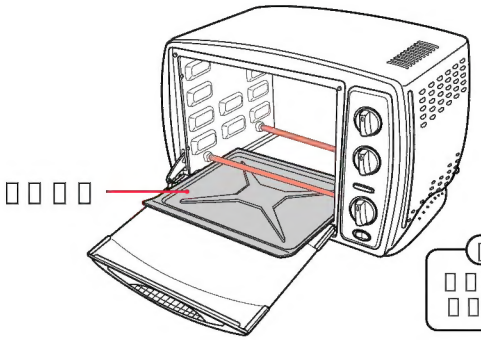




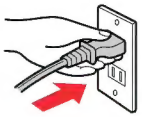


使用方法

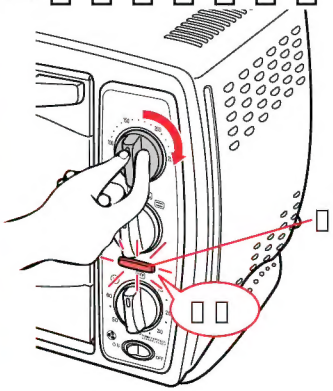
1.



2.



3.



①

②

③
( )

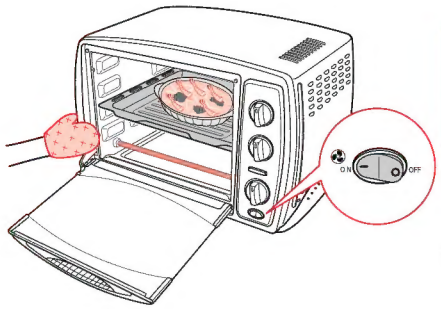
●

 20℃

150℃ 170℃ 5 7
180℃ 200℃ 7 9
200℃ 250℃ 9 12
 20

●
●
●

4.



①

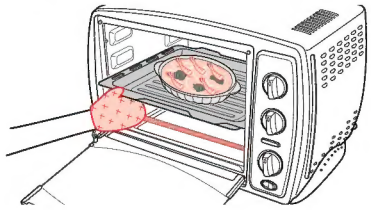
●

●
10 10

② ON

●
●

5.



6.

OFF

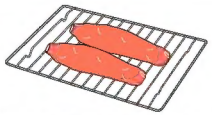
焼きいも

	250℃	35～40分		250℃	
					ON

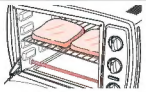
サツマイモ（直径約5cmのもの）　2本

①

②250℃



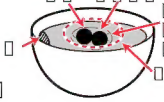
		7分		250℃	
					ON



	230℃	15～20分		230℃	
					ON

23cm

	80mℓ
	120g
	小さじ1/2（5g）
	小さじ1/2（3g）
	小さじ1/2（4g）
	小さじ1/2（1.5g）
	小さじ1/2（7g）



①

②①

③

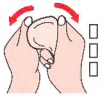
④

•20～30

⑤40

•2

•…



⑥

⑦15～20

⑧230℃20

⑨23cm

⑩

⑩15～20

	230℃	8～10分		230℃	
					ON

14cm 1

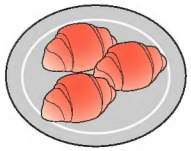
20 8～10

	180℃	15～20分		180℃	
					ON

6

	70mℓ		小さじ1と1/2（12g）
（M）	小さじ1/2（3g）		小さじ1（3g）
	140g		
	小さじ1と1/2（15g）		
	小さじ1/4（1.5g）	（ ）	

20g



①

②

③

•20～30

④45℃1

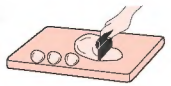
•

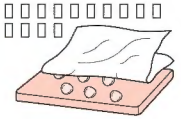
⑤

⑥④1 2 2.5

⑦6

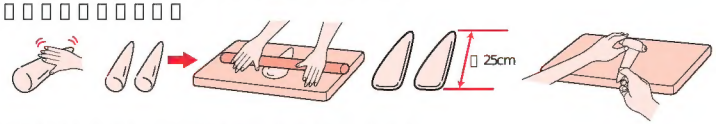
•…





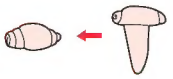
⑧15～20

⑨



⑩

•…



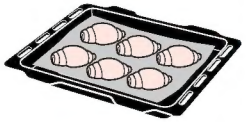
35℃

30～40

•2 2.5 OK

180℃

15～20



[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
160℃	35[illegible]40[illegible]	[illegible]	160℃	[illegible]	ON

[illegible]18cm[illegible]

[illegible](M[illegible])[illegible]3[illegible]165[illegible]
[illegible] [illegible]90g
[illegible] [illegible]90g
[illegible] A[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]15g
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]1[illegible]15[illegible]

[illegible]

① [illegible]
② [illegible]
③ [illegible]2[illegible]3[illegible] [illegible]5[illegible]10[illegible] [illegible]3[illegible]4[illegible] [illegible]
[illegible]
• [illegible]
[illegible]
④ [illegible]
• [illegible]…[illegible]
⑤ A[illegible] [illegible]
• A[illegible] [illegible]
⑥ [illegible] ⑤[illegible] [illegible]10cm[illegible] [illegible]
⑦ [illegible] ⑥[illegible] [illegible]160℃[illegible] [illegible] [illegible]35[illegible]40[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

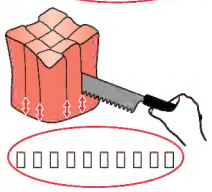
[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	14[illegible]18[illegible]	[illegible]	200℃	[illegible]	ON

[illegible]
[illegible]([illegible]) [illegible]1[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]30g
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]1[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]

[illegible]

① [illegible]9[illegible]
[illegible]2cm[illegible]
② ①[illegible]
③ 200℃[illegible] [illegible]14[illegible]18[illegible]
④ [illegible]
[illegible]
⑤ [illegible]
[illegible]

[illegible]
[illegible]



[illegible]

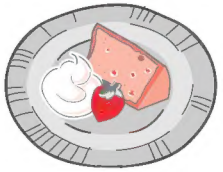
[illegible]

[illegible]

[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
[illegible]	170℃	35[illegible]40[illegible]	[illegible]	170℃	[illegible]	ON

[illegible]17cm[illegible]

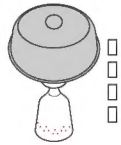
[illegible](L[illegible])[illegible]3[illegible]60[illegible]
[illegible] [illegible]70g
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible]30mℓ
[illegible] [illegible] [illegible]75g
[illegible] [illegible]2/3[illegible]2[illegible]
[illegible] L[illegible] [illegible]4[illegible]160[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]2[illegible]4[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible]20mℓ
[illegible]
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]100mℓ
[illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]10g



[illegible]

① [illegible]
② [illegible]OK[illegible]
③ [illegible]2[illegible]3[illegible] [illegible]50mℓ[illegible]
[illegible]
④ [illegible]1/3[illegible]
⑤ ④[illegible] ③[illegible]
⑥ ⑤[illegible] ①[illegible]
⑦ [illegible]
[illegible]
• [illegible]
[illegible]
⑧ [illegible]1/3[illegible] ⑥[illegible]1/2[illegible] [illegible]
[illegible]
⑨ ⑧[illegible] [illegible]20[illegible]
[illegible]
• [illegible]
⑩ [illegible]
[illegible]2[illegible]3[illegible]
• [illegible]

[illegible]170℃[illegible] [illegible] [illegible]35[illegible]40[illegible] [illegible]
[illegible]
[illegible]



[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]
[illegible]

[illegible]

[illegible] [illegible] [illegible]1[illegible]
[illegible] [illegible]17g
[illegible] [illegible] [illegible]100mℓ

[illegible]

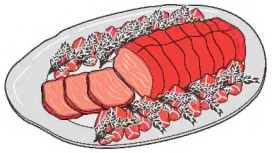
① [illegible]
② [illegible]
• [illegible]

ローストビーフ

予熱	焼き時間	休ませ時間	予熱	焼き方	保存
200℃	30～40分	冷ます	200℃	天火	ON

材料 4人分

- 牛もも肉（かたまり） 700g
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- サラダ油 大さじ1
- A
  - にんにく（すりおろし） 1かけ分
  - 赤ワイン 大さじ1 1/2
  - しょうゆ 大さじ1
  - 砂糖 小さじ1/2
  - 粒マスタード 小さじ2
- クレソン 適宜
- ミニトマト 適宜



作り方

① 牛肉は室温に30分ほどおき、塩、こしょうをすりこむ。

② 耐熱皿に網をのせ、10の上に牛肉をのせる。

③ 天火を200℃に予熱する。Aを混ぜ合わせておく。

④ 牛肉の表面全体にサラダ油をぬる。

⑤ 牛肉の表面にAをぬる。

⑥ 200℃の天火で30～40分焼く。

- 竹串を刺して、赤い肉汁が出てこなければOK!

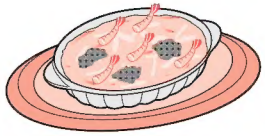
⑦ 焼き上がったら、アルミホイルで包んで冷ます。

鮭のムニエル

予熱	焼き時間	休ませ時間	予熱	焼き方	保存
250℃	15～20分	不要	250℃	天火	ON

材料 2人分

- 生鮭 50g
- 玉ねぎ 100g
- ピーマン 1/4個
- パプリカ（赤） 1/2個
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1
- バター 20g
- サラダ油 大さじ1
- レモン汁 小さじ1 1/2
- 白ワイン 大さじ3
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- パセリ（みじん切り） 適宜



作り方

① 鮭は塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

② 玉ねぎは薄切りにする。ピーマンとパプリカは細切りにする。

③ フライパンにバターとサラダ油を熱し、鮭を焼く。

④ 鮭に焼き色がついたら、玉ねぎ、ピーマン、パプリカを加えて炒める。

⑤ 野菜がしんなりしたら、レモン汁と白ワインを加える。

⑥ 塩、こしょうで味をととのえる。

⑦ 器に盛りつけ、パセリを散らす。

- 鮭の骨は取り除いておく。

⑧ 器にレモンを添える。

⑨ 残ったソースは⑧にかけて食べる。

⑩ 250℃の天火で15～20分焼く。

ローストチキン

予熱	焼き時間	休ませ時間	予熱	焼き方	保存
250℃	60分	不要	250℃	天火	ON

材料 4人分

- 鶏肉 1羽（800g～1kg）
- 塩 小さじ2
- こしょう 小さじ1/2
- ローズマリー 1枚
- にんにく 1かけ
- 塩 小さじ1 1/2
- こしょう 10g
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 小麦粉 大さじ1
- バター 5g

作り方

① 鶏肉は室温に30分ほどおき、塩、こしょうをすりこむ。

② 耐熱皿に網をのせ、10の上に鶏肉をのせる。

③ 天火を250℃に予熱する。ローズマリーとにんにくは細かく刻んでおく。

④ 鶏肉の表面全体にオリーブオイルをぬる。

- 竹串を刺して、赤い肉汁が出てこなければOK。

⑤ 鶏肉の表面にローズマリーとにんにくをすりこむ。

⑥ 250℃の天火で60分焼く。

- 竹串を刺して、赤い肉汁が出てこなければOK。

鶏肉のトマト煮

予熱	焼き時間	休ませ時間	予熱	焼き方	保存
180℃	13～15分	不要	180℃	フライパン	ON

材料 2人分

- 鶏もも肉 200g
- 玉ねぎ 1/4個
- にんにく 1/2かけ
- オリーブオイル 大さじ1
- 白ワイン 大さじ3
- トマト缶（ホール） 1/4缶
- 塩 小さじ1
- こしょう 少々
- 小麦粉 大さじ1/2
- ローリエ 1枚
- 塩 小さじ1/4
- こしょう 少々
- 生クリーム 大さじ1
- パセリ（みじん切り） 適宜

作り方

① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをふり、小麦粉をまぶす。

② 玉ねぎは1.5cm幅のくし形に切る。にんにくはみじん切りにする。

③ フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。

④ 鶏肉を加えて2分ほど焼き、表面に焼き色をつける。

⑤ 白ワインを加えてアルコールを飛ばし、トマト缶、ローリエ、塩、こしょうを加える。

- 煮詰まりすぎたら水を少し足す。

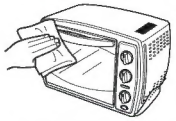
⑥ 180℃の天火で10分ほど煮込み、5分ほど休ませる。

- 仕上げに生クリームを加えてまろやかにする。

⑦ 器に盛りつけ、パセリを散らす。

...

-
-
-

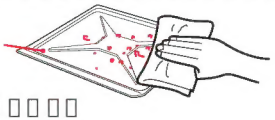


###

250°C 20

①

②



###

###

	• • • •	• • • •
“ ”		

1.
   -
   -
   -
2.
   1
3.
   -
   -
4.
   -
     5
   -
5.

0120-337-455
FAX 0256-93-1077

	AC100V 50/60Hz
	1300W
	440×350×300mm
	1.2m
	100°C 250°C

★

	• • • •